

Приложение  
к приказу директора  
МБУ «ФОК «Олимпийский»  
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

## Лист изменений

# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

Нижегородская область  
г. Балахна

2019г

Внести изменения в дополнительную общеразвивающую программу по дзюдо:

1. В раздел 1 «Пояснительная записка» внести следующие изменения:

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель. При учебной нагрузке 4 часа в неделю на 184 часа/ в год, 6 часов в неделю 276 часов/ в год. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в течение учебного года 1-2 академических часа (один академический час равен 45 минутам).

2. В разделе 2 «Организационно-педагогические условия» часть 4 дополнить в следующем содержанием:

**Учебный план на (46 недель)  
4 часа в неделю- 184 час/год**

	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Аттестация (кол-во часов)</b>	<b>Итого (часов)</b>
1.	Теоретическая подготовка	28	1	29
2.	Общая физическая подготовка	97	2	99
3.	Специальная физическая подготовка	55	1	74
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>184</b>

**Учебный план на (46 недель)  
6 часов в неделю-276 час/год**

	<b>Раздел подготовки</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Аттестация (кол-во часов)</b>	<b>Итого (часов)</b>
1.	Теоретическая подготовка	52	1	53
2.	Общая физическая подготовка	125	2	127
3.	Специальная физическая подготовка	95	1	96
	<b>Итого:</b>	<b>272</b>	<b>4</b>	<b>276</b>

**Календарный учебный график ( на 46 недель – 184 час/год)**

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Аттестация	Всего часов в неделю
		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	3	-	-	4
	2	-	2	2	-	4
	3	-	3	1	-	4
	4	1	2	1	-	4
	5	1	2	1	-	4
октябрь	6	1	2	1	-	4
	7	-	2	2	-	4
	8	1	2	1	-	4
	9	-	2	2	-	4
	10	1	2	1	-	4
ноябрь	11	1	2	1	-	4
	12	1	2	1	-	4
	13	1	2	1	-	4
	14	1	2	1	-	4
декабрь	15	1	2	1	-	4
	16	-	2	2	-	4
	17	1	2	1	-	4
	18	1	2	1	-	4
январь	19	1	2	1	-	4
	20	1	2	1	-	4
	21	1	2	1	-	4
	22	-	3	1	-	4
февраль	23	1	2	1	-	4
	24	1	2	1	-	4
	25	1	2	1	-	4
	26	-	2	2	-	4
март	27	1	2	1	-	4
	28	-	2	2	-	4
	29	1	2	1	-	4
	30	-	2	2	-	4
апрель	31	1	2	1	-	4
	32	1	2	1	-	4
	33	1	2	1	-	4
	34	1	2	1	-	4
май	35	1	2	1	-	4

	36	-	2	2	-	4
	37	1	1	-	2-П	4
	38	-	1	1	2-П	4
	39	-	2	2	-	4
июнь	40	1	2	1	-	4
	41	-	3	1	-	4
	42	-	3	1	-	4
	43	-	2	2	-	4
июль	44	-	2	2	-	4
	45	-	2	2	-	4
август	46	-	4	-	-	4
	ИТОГО	28	97	55	4	184

П- промежуточная аттестация

### Календарный учебный график (на 46 недель-276 час/год).

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Промежуточная Аттестация	Всего часов в неделю
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
Сентябрь	1	1	5	-	-	6
	2	-	4	2	-	6
	3	1	3	2	-	6
	4	-	3	3	-	6
	5	-	3	3	-	6
Октябрь	6	-	2	4	-	6
	7	1	3	2	-	6
	8	2	2	2	-	6
	9	1	3	2	-	6
	10	2	2	2	-	6
Ноябрь	11	1	2	3	-	6
	12	1	3	2	-	6
	13	1	3	2	-	6
	14	2	2	2	-	6
Декабрь	15	1	2	3	-	6
	16	1	3	2	-	6
	17	1	2	3	-	6

	18	2	2	2	-	6
Январь	19	2	2	2	-	6
	20	3	2	1	-	6
	21	1	3	2	-	6
	22	1	5	-	-	6
Февраль	23	3	2	1	-	6
	24	1	3	2	-	6
	25	1	3	2	-	6
	26	1	3	2	-	6
Март	27	1	3	2	-	6
	28	1	3	2	-	6
	29	1	3	2	-	6
	30	1	3	2	-	6
Апрель	31	2	3	1	-	6
	32	1	3	2	-	6
	33	2	3	1	-	6
	34	1	3	2	-	6
Май	35	1	3	2	-	6
	36	2	2	2	-	6
	37	1	2	3	-	6
	38	-	1	1	4	6
	39	1	3	2	-	6
Июнь	40	-	2	4	-	6
	41	2	3	1	-	6
	42	1	2	3	-	6
	43	-	4	2	-	6
Июль	44	1	3	2	-	6
Август	45	-	3	3	-	6
	46	2	1	3	-	6
	ИТОГО	52	125	95	4	276

